

El sueño infantil ¿un problema?

He leído el libro de Estevill “Duermete niño” y se me han “revuelto las tripas” de madre entrañable y persona del lado de l@s niñ@s . Escribo esta crítica para aquellas personas que convivan con las criaturas, que sientan que están del lado de l@s niñ@s, que se han leído a Estevill y se le han “revuelto las tripas” y también para las que se lo han creído, para que tal vez, cambien de parecer, para defender a l@s bebés, que solo les queda el derecho del pataleo, lloro...ya que todavía no saben hablar y a l@s niñ@s más mayorcitas.

Primero voy a analizar algunos puntos del libro y después relacionare la afectividad con el sueño.

Transmitirle seguridad

Para crearle un hábito de sueño (creo que no hace falta ya que l@s bebés duermen cuando tienen sueño, y no hace falta enseñarles a dormir, pero si en esta sociedad estresante y patriarcal) hay que transmitirle seguridad, pero no como propone Estevill en una cunita; ya que el bebé concilia el sueño por si mismo como la forma más natural del mundo desde tiempos inmemoriales al lado de la persona (su mamá) que la tuvo en su útero : sintió sus sonidos, su olor...Lo ideal es que la madre transmita seguridad a la criatura al lado , durmiendo juntos, transmitiendo seguridad mutua (reinvidiquemos el colecho).

Elementos externos

Los mejores elementos externos son el pecho de la madre, su olor, su piel y no un plástico frío del chupete o un muñeco de peluche (que seguirá utilizando de adolescente). Eso si , esa mamá o personas cariñosas han de ser siempre las mismas o conocidas por el bebé (ya que sino se llevara un susto y no conciliaría el sueño). A quien no le gusta que le acaricien, que le den un masajito, que le cuenten un cuento, le susurren una canción...cuando se está a punto de dormirse.

“Quitarle de mamar cuando este durmiendo” Estevill: que poco respeto a l@s bebés, que le parecería a un adulto que estuviera sintiendo placer cuando duerme y se le despierta de repente pues lo

mínimo que hará es cabrearse, el/la bebe/ita no puede entonces protesta y llora se siente desprotegido@.

6 ò 7 meses , Estevill recomienda sin luz y en la cuna : bebes abandonados y a oscuras; l@s primitiv@s , se cree que, no dormían si estaban del todo a oscuras para que no le comiera otro animal, en la herencia filogenética la oscuridad nos hace estar alertas, la madre vigila a la criatura durmiendo con ella, “estando en semi vela” para que no le pase nada en la oscuridad; de noche siempre estan las estrellas que iluminan la oscuridad, y en la habitación una luz tenue da seguridad, dormir a oscuras y sol@s es cultural.

La dictadura del tiempo para los afectos

Estevill recomienda: poner tiempo para los datos agradables”5 ò 10 minutos antes de acostarse leer un cuento , cantar una nana, acariciarle...” ; yo quiero como madre entrañable más rato de afectos sin límites, igual la criatura también, sólo tiene 3 meses, “...metelo en la cuna” continua Estevill y obedeciendo la madre, vaya desengaño para el bebe, asi es como se educa a un/a bebe/ita para hacerl@ sumis@. “...y si llora al primer gimido no lo cojais...” sigue el sadico ; cando el/la adult@, niñ@, joven esta triste y gime la gente , a no sea que el protagonista no lo quiera, se apresura a acariziarle, a escucharle, porque no a un/a bebe/ita ¡que barbaridad!, cuando ya es mayorcit@ sigue poniendo horarios, y minutos al cariño y a los mimos, a la conversación suave...A los mimos y cariños no hay que ponerles metas, si ahora no recibe afectos sin horarios que es un/a bebe/ita no se cuando los va a recibir ¿de adult@?.

Insomnio

Todo insomnio , desde el bebe hasta el del adulto, suele ser por problemas afectivos no resueltos (un/a niñ@ que ha dormido con su madre hasta que ella haya querido, no suele tener problemas de insomnio (a no sea por motivos graves: fiebre...) y cuando se va independizando sabe cuando tiene sueño y se acuesta sin que nadie le diga nada , ha cogido su ritmo de forma natural. La gente que ha dormido sola en una cuna suele tener más problemas de insomnio, si la madre es patriarcal, se le manda a la cama sin que la criatura tenga sueño y por lo tanto nunca aprendera a coger su ritmo natural de sueño (a no sea de adult@ y deseducandose) y algn@s tendran problemas de sueño y miedo a la oscuridad).

Estevill habla como si las criaturas de 5 años fueran unos ogros , “demasiado listas” o “demasiado tontas”, para mi son seres humanos con necesidades y deseos de afectividad y si tienen insomnio no es para fastidiarnos; es porque cada criatura tiene su ritmo de crecimiento afectivo y deseo de su madre , y si está no se lo da o no puede dárselo , la criatura hace huelga de hambre, de sueño o de lo que haga falta para recibir el afecto y cariño que tanto desea y necesita.

Autoridad – sumisión – sueño

Estevill trata a la criatura como si fuera tonta y no supiera sus gustos ¿porque tenemos que elegirle un muñeco si le gusta otro? (aun encima que le abandonas, que mania de dominar a la pequeña, que poco respeto, ni que fuésemos “dioses/as” l@s adult@s, no le dejamos ni siquiera elegir su muñeco).

Estevill convierte la habitación de la criatura en una jaula (adornada y sutil) donde el/la niñ@ no pueda salir. Claro que su autoridad es muy sutil , “el/la niñ@ no se tiene que sentir ni abandonad@ , ni castigad@” segun Estevill, aunque este siendo abandonad@ “si llora cuando os vayais de la habitación , no vayais hasta que pase un minuto, luego 3 min. Y despues 5 min. a la habitación del/la niñ@ (que sadico afectivo) eso si 10 seg. de charla suave (ni el mejor policia lo sabe hacer mejor)”*. Asi la criatura se hara sumisa , pero no independiente, con falta de sentimientos (porque se los han reprimido) y creera que en esta sociedad el abandono es algo natural.

El afecto y el sueño

La naturaleza es anárquica y la anarquía es “la más alta expresión del orden, el bebe tiene un ritmo biológico y genético no impuesto, que se ha transmitido desde tiempos inmemorables y es sabio (lo he comprobado con mi hija); la madre por eso necesita ayuda de las personas que tiene al lado para adaptarse al ritmo biológico y natural del bebe y poder descansar con el bebe, es decir dormir con el/la bebe/ita cuando esté/a este durmiendo y cuando este despiert@ hacer cosas tranquilas; así no habrá lloros ni stress,

habrá tranquilidad y respeto mutuo. El lema sería : no hace falta despertar al bebe para comer...duerme tú también.

Estevill habla mucho de darle afecto (debe ser para que no termine de morirse la criatura y porque queda políticamente correcto, para mi el afecto que propone es frío , que no sale de las entrañas, patriarcal, con horarios, para que no termine de morirse la criatura ; si fuera entrañable se respetaría y se escucharía a la criatura, no habría egoísmo adulto . Con estos pensamientos no quiero herir a nadie ni hacer sentir culpable a ninguna madre , creó que todas las madres sienten afecto instintivo para con la criatura, pero la sociedad patriarcal nos la reprime para que convirtamos a [l@s](#) bebes/itas en seres [sumis@s](#) . Si escucháramos más las risas, gestos , lloros, sonidos de la criatura y la hiciéramos caso dormiríamos [tod@s](#) mejor y seríamos más felices . Escucha a tus entrañas y haz lo que sientas (no a un medico por muy especialista del sueño que sea).

Trastornos del sueño y afectividad

Estevill en los trastornos habla del balanceo (movimiento de automecimiento) : sino le mece nadie para dormirse (como lo hacían los ancestros y lo hacen las tribus) la criatura se tendrá que mecer sola para poder dormir y relajarse. El movimiento del balanceo y que la madre se mueva con la criatura a cuestas se hace desde que éramos primates y es filogenético; desde que nacemos nos relaja y nos hace sentir bien . Si la madre no lo hace con sus brazos afectuosos, lo tendrán que hacer las criaturas y si se convierte en sicopatología es porque el afecto de las personas que nos rodean es nulo (entre otras situaciones posibles o lesiones encefálicas)

- “*Estevill salud Karmela
- ()mio